

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа села Батурино
Асиновского района Томской области

Принята
педагогическим советом
МБОУ-СОШ с. Батурино
Протокол № 18 от «27» 12 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ-СОШ с. Батурино

Н.И. Чурилова

Приказ № 170 «27» 12 2019 г.



**Коррекционно-развивающая программа
по курсу «Лечебная физическая культура»
для детей с ЗПР (с учетом варианта 7.1 по ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)
5 - 9 классы**

Составитель: учитель физкультуры Обеднин С.М.
I квалификационная категория

с. Батурино

Содержание

1.Пояснительная записка	3
2.Общая характеристика коррекционного курса	4
3.Место коррекционного курса в учебном плане	5
4.Ценностные ориентиры коррекционного курса	5
5.Планируемые результаты коррекционного курса «ЛФК»	6
5.1 Личностные результаты	6
5.2 Метапредметные результаты	6
5.3 Предметные результаты	6
6. Содержание коррекционного курса	8
7. Тематическое планирование	10
8. Материально-техническое обеспечение учебного процесса	10

1. Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая рабочая программа по лечебной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития МБОУ-СОШ села Батурино Асиновского района Томской области представляет собой документ, характеризующий главные цели и задачи обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - с задержкой психического развития (далее - ЗПР), - с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Программа предназначена для обучающихся с задержкой психического развития, способных усвоить АОП ООО в условиях инклюзивного обучения при создании специальных условий. Особенности их обучению происходят за счет применения специальных методик, подходов, а также за счет постоянной психолого- педагогической помощи. Педагоги, работающие с детьми, которые имеют нарушение развития, планируют свою работу, учитывая как требования образовательной программы, так и особенности психического развития определенной категории детей.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Общее количество часов – 170ч.
Занятия

проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Рабочая программа по учебному курсу «Лечебная физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5- 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 класс» (М.: Просвещение). 2014.

Программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов, отнесенных по заключению

врача к специальным медицинским группам с рекомендацией занятиям

ЛФК. Программа по ЛФК для детей с ЗПР характеризуется:

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса.

Целью ЛФК в школе является коррекция отклонений здоровья и физического развития учащихся.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных

задач: улучшение общего состояния здоровья;
обучение двигательным умениям и навыкам, корригирующим упражнениям; восстановление нарушенных функций организма; освоение техники рационального дыхания; воспитание правильной осанки; формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой; разъяснение значения здорового образа жизни.

Комплектуются группы для занятий, где обучающиеся объединяются по возрасту на основании заключения врача.

Опыт работы показывает, что вполне допустимы и целесообразны совместные занятия школьников, страдающих различными заболеваниями. Объединение этих школьников в одну группу возможно потому, что характер приспособления организма к физической

нагрузке, и в частности органов кровообращения и дыхания во многих отношениях одинаков.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР — наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников.

Задержка психического развития может рассматриваться как полисимптоматичный тип

изменения темпа и характера развития ребенка, включающий различные комбинации нарушений и их проявлений. Двигательные нарушения у детей с ЗПР — составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость.

2. Общая характеристика коррекционного курса

- Организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в

- новые ситуации взаимодействия с действительностью;
 - Постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
 - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- Рабочая программа по ЛФК для детей с ЗПР предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.
- Оздоровительная* задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Общая тренировка преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма больного; она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений и приемов массажа.

Специальная тренировка ставит своей целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием.

На основании данных физиологии мышечной деятельности и клинико-функциональных исследований сформулированы следующие основные принципы достижения тренированности:

- систематичность, под которой понимается определенный подбор и распределение упражнений, их дозировка, последовательность; система занятий диктуется задачами тренировки;
- индивидуализация. Необходимо учитывать индивидуальные физиологические и психологические особенности каждого занимающегося, сильные и слабые стороны его организма, тип высшей нервной деятельности, возраст и тренированность больного, особенности основного заболевания и др.;
- разнообразие средств. В ЛФК рационально сочетаются, дополняя друг друга, гимнастические, спортивные, игровые, прикладные и другие виды упражнений для разностороннего воздействия на организм.

3. Место коррекционного курса в учебном плане

Данная программа реализуется в рамках внеурочной деятельности, рассчитана на пять лет обучения с **5-9** класс в количестве **296** часов (1 час в 1 раз неделю) в каждом классе по **34 часа**. Занятия могут проводиться как индивидуально, так и в микрогруппах (до 2 - 10 человек). Длительность занятия 40 минут. Кроме того, в соответствии с потенциальными возможностями и особыми образовательными потребностями, при возникновении трудностей освоения материала обучающимися с ЗПР можно оперативно дополнить структуру коррекционной программы соответствующим направлением работы.

4. Ценностные ориентиры содержания коррекционного курса

Реализация данной программы способствует формированию у школьников ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности: потребностей и

мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников обучают творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию на уроках проводится обучение учащихся организаторским умениями и навыкам проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством организации подвижного, здорового образа жизни;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по различным видам спорта, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности; - углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта олимпийского движения в целом.

5. Планируемые результаты освоения предмета «Лечебная физическая культура»

5.1. Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

5.2. Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

5.3. Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и

т.д.);

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;

— организовывать и проводить занятия ЛФК с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ЗПР (вариант 7.1) дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;
- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе. *Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:*
- в расширении знаний правил коммуникации;
- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-

временной организации, проявляющаяся:

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих;
- сохранности окружающей предметной и природной среды;
- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
- в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;
в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта.
- недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;
- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
- в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи.

6. Содержание коррекционного курса «Лечебная физическая культура»

Основы знаний.

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Азы массажа и самомассажа.
5. Закаливание и здоровье.
6. Питание и здоровье.
7. Образ жизни как фактор здоровья.

Общая физическая подготовка.

1. Развитие координационных способностей:
 - ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
 - варианты челночного бега;
 - подвижные и элементы спортивных игр;
 - упражнения на быстроту и точность реакции.

2. Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением.

3. Развитие силовых способностей:

- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

4. Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- подвижные игры;
- круговая тренировка.

5. Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

6. Физические упражнения прикладного характера.

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

Специальная физическая подготовка

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений в состоянии здоровья:

- упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами,
- упражнения на локальное развитие мышц туловища,
- упражнения на профилактику плоскостопия.
- упражнения на профилактику нарушений зрения.
- упражнения на напряжение и расслабление мышц.
- индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений
- индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

4. Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную

роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

7. Тематическое планирование коррекционного курса

	Раздел программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	3	3	3	3	3
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15
4	Индивидуальная коррекция отклонений в состоянии здоровья	6	6	6	6	6
	Итого	34	34	34	34	34

Критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся с

ЗПР Основное оценивание труда учащихся с ЗПР основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Общие требования к организации занятий.

В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Ученикам необходимо для урока лечебной физкультуры иметь тапочки и гимнастическую форму.

Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, шведская стенка, стулья для отдыха для детей и для сидячих упражнений,

желательно ковер или индивидуальные коврики подстилки (многие задания выполняются сидя на полу). Оборудование для проведения уроков лечебной физкультуры: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, кегли, скакалки, гимнастические палки, колокольчики, барабанчики, бубны, ложки и т.п. – по количеству детей в классе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. Ленинград. 1983 год.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000 год.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
4. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы. Москва. 1997 год.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва. 2004г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575997

Владелец Чурилова Наталья Ивановна

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022